

# Firefox - spezielle Addons und Einstellungen

Beitrag von „HAI“ vom 29. Juni 2021, 08:15

## Extension:

[https://addons.mozilla.org/en-...ferral&utm\\_content=search](https://addons.mozilla.org/en-...ferral&utm_content=search)

... dann sind die Cookie-Anfragen so gut wie erledigt, wird automatisch abgenickt

... am Ende von Firefox werfe ich die Cookies wieder automatisch wieder weg (in den Einstellungen)

... Fürs Tracen allgemein sind die Cookies erst der Anfang 😊

---

## Beitrag von „Bob-Schmu“ vom 29. Juni 2021, 09:35

Eigentlich ist das Addon Mist, es kann nicht unterscheiden zwischen minimal und alles, wenn du wirklich was gutes haben willst, dann nimm das Addon uBlock und erweitere es um die PiHole listen die es gibt, somit ist Tracking usw Geschichte.

Cookies würde ich eh nur manuell einstellen, also gerade so das minimale was angegeben ist, das schafft das Addon nicht, da keine KI dahinter sitzt, ändert der Betreiber jetzt an der Webseite was, wirst du nicht mal benachrichtigt was sich ändert, das Addon winkt es einfach so durch.

Außerdem glaube ich mal nicht, das du jeden Tag hunderte von neuen Webseiten besuchst.

---

## Beitrag von „HAI“ vom 29. Juni 2021, 11:01

... to Bob-Schmu ...

... first read, think and talk later

... ublock ist vor dieser Extension bei mir schon etliche Jahre lang im Einsatz (10?) ;-)).

... ublock umgeht die Cookies nicht und lt. obiger Erklärung werfe ich die Cookies dann auch wieder weg (Ende FF).

... wer den harten Weg über die Cookie-Einstellungen dann jeweils (mit minimalen Einstellungen natürlich) gehen will, möge er sich "malträtiert". So gut wie alle diese Dialoge schauen anders aus. Kann ich nur sagen, viel Spass beim Ausfüllen.

... jetzt mach ich mal eine Annahme, nämlich, dass die Cookies von Dir nicht gelöscht werden wg. der "Mehrfacharbeit", die dann zu tun wäre. Beim Vergleich der beiden "Verfahren", kann man dann fast schon philosophieren (oder auch wissenschaftlich fundiert eine Analyse durchführen). Dazu merke ich schon einmal mal an, dass in Deiner Variante das Cookie schon sitzt und damit fortlaufend ausgewertet werden kann. Bei meiner Variante nicht ...

Natürlich nix für ungut.

Sonnige Grüße aus Waiblingen.

Harry.

---

## Beitrag von „Bob-Schmu“ vom 29. Juni 2021, 12:50

[Zitat von hai](#)

ublock umgeht die Cookies nicht

Hat auch niemand behauptet das es Cookies umgeht, uBlock mit passenden listen block die ganzen Tracker die du selbst mit der minimalen Zustimmung von Cookies dazu bekommst und ja ich habe Cookies im Dauermodus ohne das ich sie lösche wenn Firefox beendet wird, weil es macht kein Unterschied, es machst mehr Aufwand wenn ich sie jedes mal neu einstellen muss.

Tracker ist es auch egal ob du jedes mal deine Cookies löscht nach dem beenden oder nicht, sie speichern dein Verhalten trotzdem wenn du sie nicht daran hinderst.

Wie ich schon erwähnt hatte, das Addon kann nicht unterscheiden ob minimal Cookie Einstellung oder vollen Modus zulassen, daher würde ich das Addon nicht benutzen und schon gar nicht empfehlen.

So bald sich was an der Webseite ändert in bezug auf Cookies wirst du drauf hingewiesen, bei dem Addon nicht und das ist das was ich nicht möchte, so was nennt man blindes Vertrauen, nicht in dieser Welt.

Wenn man anständig vor Tracker geschützt sein möchte, dann geht nur uBlock + piHole + Unbound, das reicht schon dein Surfverhalten für Tracker undurchschaubar zu machen.

---

### **Beitrag von „HAI“ vom 29. Juni 2021, 16:19**

cetero censeo:

**Gib mir die Gelassenheit, (1) Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, (2) den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und (3) die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

OK, Du willst an der Stelle noch weiter in die Tiefe gehen. No problem. Ich bin noch bei (2), wenn ich diesen gesendet habe, schwenke ich auf (1) in dieser Konversation. Hier geht es nicht darum, wer was weiss, sondern einen Konsens zu finden. Oft ist der letzte Satz wichtig, siehe oben. Dein Cookie ist gesetzt und bleibt auch. Meiner is weg. Das ist erstmal Fakt. Damit nimmst Du am **Tracking** teil, wohl oder übel.

uBlock verhindert die primären Cookies nicht, die füllst du ja mit der Hand am Arm aus. uBlock löscht auch Deine Cookies nicht zu diesem Zeitpunkt und auch danach nicht. Einfach mal nachgucken "Pref/Security/Cookies and Site Data". Hier lässt sich alles genau analysieren und auch anzeigen. Einfach mal rein die Menus. Meine "Exceptions" liegen übrigens (allein auf weiter Flur) auf "Google", da ich hier regelmässig die Sucheinstellungen auf 100 Treffer

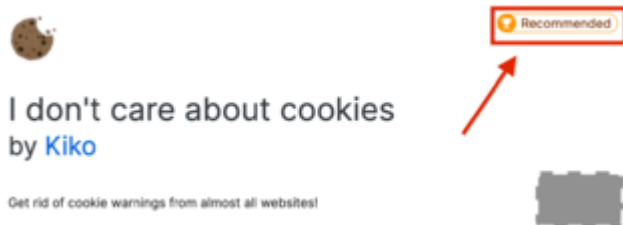
einstelle. Ich hatte auch mal einen guten "AutoPager", der das Blättern fast überall automatisiert hat. Du gehst mit der Maus zum Ende der Seite und die Extension macht automatisch eine neue Seite auf, natürlich auch parametrisierbar in verschiedene Richtungen. Es hängt noch eine Extension hierfür rum, aber deren Funktion konnte ich nicht nachvollziehen, drum habe ich sie erstmal wieder auf die Seite gelegt.

"Google Krake im Netz" ist Neid. Ich habe mich damit längst arrangiert, da ich verinnerlicht habe, wer bei diesem Unternehmen z.B.: gern arbeiten möchte. Bei mir Top5, wahrscheinlich eher 2. Apple würde ich noch vorziehen. ;-))

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte:



In der Dusche ist mir dann noch folgendes viel schwerwiegenderes eingefallen:



**Recommended** heisst nicht nur einfach, dass es sich hier um eine von Mozilla bewertete Extension ist, sondern insbesondere natürlich auch, dass das Renomme solcher Extensions

global (intergalaktisch) unheimlich hoch ist.

Dazu gehören nicht nur Otto-Normal-Consumer, sondern da sind mit 100% auch Menschen involviert, die uns technisch weit in den Schatten stellen. Die Liste würde ich mal bei den Akademikern im Bereich Informatik anführen lassen. (lol, ich kenne einen.)

Wenn der Quellcode z.B: freigegeben ist (GNU), gibt es sehr sehr sehr viele, die sich das anschauen und zum Beispiel auf Lücken hinweisen und vielleicht auch selbst mal forken. In diesem Umfeld xxBlock hab ich noch im Hinterkopf, dass hier rumgeForkt wurde. Schau ich nicht nach, muss schreiben.

Ich hoffe ich konnte im Sinne der Allgemeinheit dieses sehr tolle Produkt retten. Übrigens gibt es bereits eine Initiative (sehr grosses und viel versprechende Projekt) so nach dem Motto, wie kommt man auf einem "gemeinschaftlichen" Weg doch noch für beide Seiten zu einem guten Konsenz bei den lästigen Cookies. Da sind ebenfalls sehr sehr grosse Köpfe dabei. Suche ich auch nicht nach, keine Zeit ich muss schreiben. Kleiner Aufschlag von mir, wer es noch nicht kennt:

<https://letmegooglethat.com/?q=cookies>

Abschluss, wie oben bereits angesprochen ist hier ebenfalls sehr **wichtig**.

**Dieses Produkt ist sehr ausgereift und auch (weltweit) mit hoher Akzeptanz besetzt. Einfach mal auch auf die Downloads z.B.: schauen. (Anmerkung dazu: Ist noch nicht mal lange im Umlauf) Das ist *hier* nicht kleinzukriegen in diesem Thread (und sonst nirgendwo auch nicht) und das *möchte ich für Alle plausibel machen* . Dafür mache ich mich stark und beende nun mit diesem Post hier zu diesem Thema. (Wechstabenverbuchslers bitte >/dev/null)**

Da ich ganz oben den "Gott" rausgeschnitten habe, sage ich jetzt:

Amen (= So sei es!).

PS: Hoffe heute Abend geht alles gut.

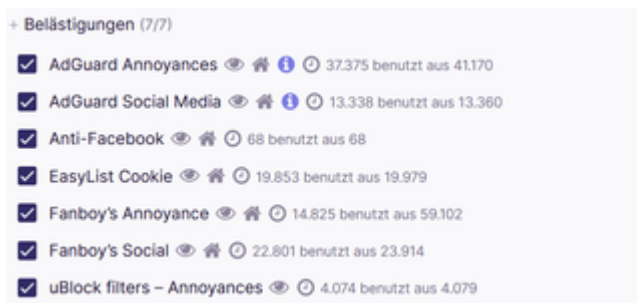
Harry. 😎

---

### Beitrag von „Bob-Schmu“ vom 29. Juni 2021, 17:11

Sorry ab der dritten Zeile bin ich ausgestiegen, die Zeit habe ich nicht um den Rest noch weiter zu lesen, benutze dein Addon wie es dir passt und gut.

uBlock kann auch das selbe was dieses Addon auch kann, es entfernt die lästigen Hinweise auf Cookies, so das man unbeschwert weiter Surfen kann.



Nur für andere die hier mit lesen, überlegt euch das gut ob ihr das Ding installiert, das Addon mach halt nichts anderes als alle Cookies zu akzeptieren, ist wie Blind eine AGB zu zustimmen ohne sie gelesen zu haben.

---

### Beitrag von „Sascha\_77“ vom 29. Juni 2021, 22:31

[Bob-Schmu](#)

Wusste gar nicht das uBlock auch die nervigen Cookie Meldungen blockt. Mir sind gerade mal in den Einstellungen diese "+" Zeichen aufgefallen. Ich nutz ja schon lang uBlock aber die hab ich noch nie bemerkt.

---

### **Beitrag von „Bob-Schmu“ vom 30. Juni 2021, 08:43**

uBlock kann einiges, in Verbindung mit NoScript bist du auf der sicheren Seite und du schon weißt du genau welche Webseite dich mit was Fi... möchte, mein Surfverhalten muss nicht analysiert und protokolliert werden, das maßgeschneiderte Werbung mir gezeigt wird, auf die ich keinen Bock habe.

---

### **Beitrag von „bounty96“ vom 30. Juni 2021, 20:54**

Dieses Addon ist genial. Zu dem noch einen zwar recht langen aber guten Namen mit Aussage.

Mir sind Cookies wirklich komplett egal.

Sollen die mich doch beim Browsen im Netz verfolgen. Würde das besser funktionieren würde ich die Cookies sogar freiwillig akzeptieren.

Aber von den angeblichen "Wir verfolgen dich um dir personalisierte Werbung zu zeigen" kommt irgendwie

nichts bei rum.

Von den wenigen Werbungen die ich angezeigt bekomme sind die meisten entweder kompletter Mist,

interessieren mich nicht, habe ich schon deswegen brauch ich das nicht mehr oder etwas wo ich teilw.

schon in Foren oder Kommentaren mich darüber ausgelassen habe dass ich so ein Produkt niemals

haben will und mir deshalb auch nie kaufen würde (SUV's mit Dieselmotor von VW sind da gutes Beispiel).

Ich dachte eigentlich dass diese superschlauen Maschinen welche mich verfolgen irgendwie mit irgendwelchen

Algorithmen ein Profil von mir erstellen und dass wissen was ich mag und was nicht.

Aber ich werde immer wieder auf's neue eines Besseren belehrt...

Oder sind die Maschinen der Werbeindustrie verwirrt weil neben mir noch eine weitere Person meinen

Computer benutzt und logischerweise andere Interessen, Vorlieben usw. hat als ich?

Aber auch diese Person mag keine SUV's und trotzdem kommt Werbung davon auf den Rechner.

Deswegen kann ich ohne schlechtes Gewissen dieses Addon laufen lassen da es einfach nur die nervigen

Popup Fenster beseitigt. Ich wünschte nur so ein Addon gäbe es auch für den Browser auf dem Handy.

Denn da sind die Popup's nicht nur nervig sondern blockieren manche Internetseiten komplett da auf

dem kleinen 4" Display der "schließen" oder "akzeptieren" Button nicht erreichbar ist.

---

**Beitrag von „HAI“ vom 30. Juni 2021, 21:33**

<https://support.mozilla.org/en...source=addons.mozilla.org>



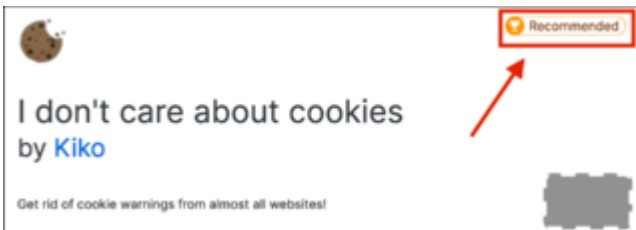
## Recommended Extensions



Recommended extensions are editorially curated extensions that meet the highest standards of security, functionality, and user experience. Firefox staff, along with community participation, selects each extension and manually reviews them for security and policy compliance before they receive Recommended status. These extensions may also qualify for promotions on the AMO homepage and other prominent locations. Developers cannot pay to have their extensions included in this program.

See the [Recommended Extensions](#) article to [learn more](#).

=====



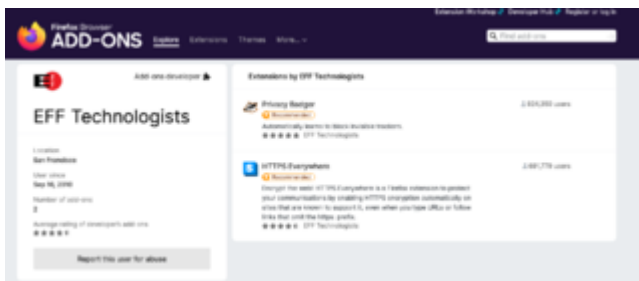
... wer lesen kann, ist im Vorteil

---

## Beitrag von „HAI“ vom 30. Juni 2021, 22:04

... ich will nicht alle auf einmal bringen, manche sind schon bei einer Extension überfordert 😊

[https://de.wikipedia.org/wiki/Electronic\\_Frontier\\_Foundation](https://de.wikipedia.org/wiki/Electronic_Frontier_Foundation)



<https://addons.mozilla.org/en-...x/addon/privacy-badger17/>

<https://addons.mozilla.org/en-...x/addon/https-everywhere/>

... für alle, die wirklich Wert auf mehr Privatsphäre und Sicherheit im Internet legen wollen

... und auch etwas dafür tun wollen (Just Install, 2 Links fertig)

Harry.

---

**Beitrag von „Bob-Schmu“ vom 1. Juli 2021, 06:52**

[Zitat von bounty96](#)

Mir sind Cookies wirklich komplett egal.

Wenn alle so wie du denken, dann versteckt sich Edward Snowden ja ganz umsonst in Russland.

Das war auch mein letzter Post für dieses Thema, sonst muss ich mich weiter kaputt lachen und auch erschreckend erkennen, das einige Leute ihre eigene Privatsphäre scheiß egal ist, so lange wie noch nichts passiert ist.

Wenn das Kind erst in den Brunnen gefallen ist, dann ist es zu spät, in dem Sinne unbeschwertes Surfen noch.

P.S Cookies hat nicht nur was mit Werbung zu tun, Surfverhalten wird aufgezeichnet usw.

---

### **Beitrag von „Max“ vom 1. Juli 2021, 06:57**

[Bob-Schmu](#) So sehe ich das auch, mir ist meine Privatsphäre auch nicht egal

---

### **Beitrag von „revunix“ vom 1. Juli 2021, 09:33**

Also ich scheiß auch auf Cookies, werden eh automatisch nach 10sek wieder gelöscht.

---

### **Beitrag von „ozw00d“ vom 1. Juli 2021, 10:55**

Richtig genial wäre es wenn man die Funktion über pihole steuern könnte. Quasi unabhängig davon welchen Browser man nutzt.

gerade wenn man dann noch den pi-hole via VPN nutzt würde das eine richtig gute Figur machen.

aber ist mir nicht bekannt das das ginge.

---

## Beitrag von „revunix“ vom 1. Juli 2021, 11:31

[ozw00d](#) Nein das funktioniert nicht.

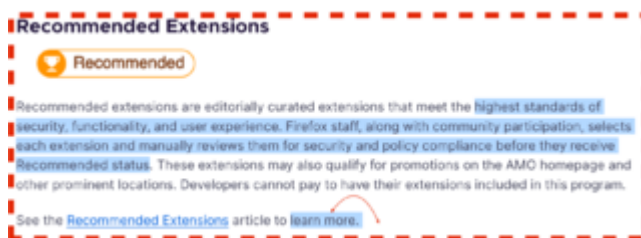
---

## Beitrag von „HAI“ vom 2. Juli 2021, 04:05

Nochmal ganz kurz, damit Alle das verstehen.

Siehe Screenshot von oben

<https://support.mozilla.org/en...source=addons.mozilla.org>



Hier steht, dass eine von Firefox weltweit genutzte Extension den Status "Recommend" hat. Was das bedeutet habe ich markiert.

Ich kann es nochmal auf Deutsch übersetzen, wenn der Text nicht verstanden wird. Es fängt mit "**highest standards of security, functionality, and user experience**" an.

(Ich wäre total bescheuert, wenn ich einen "Sch..." empfehlen würde)

Die Maßnahme die Cookies nach Beendigung FF automatisch wegzuwerfen, führe ich trotzdem weiter durch. Ich brauche sie ja nicht mehr. (-> Kein Tracking auf diese Cookies mehr möglich!)

Danke an [griven](#) für die richtige Entscheidung.

---

### **Beitrag von „al6042“ vom 2. Juli 2021, 06:58**

Oha... Eine Empfehlung aus dem Internet...

Das kann nur die Wahrheit und nichts als die Wahrheit sein... 🤔

Die Maßnahme ist natürlich richtig und wichtig, aber nichts was hier in der Dauerschleife gepredigt werden muss.

Ich möchte dich bitten deine Beiträge wieder sachlicher werden zu lassen und die spürbare Hyperaktivität zu zäumen.

Danke...

---

### **Beitrag von „Planschili“ vom 2. Juli 2021, 13:54**

Wenn der Einwand erlaubt ist: Nutze Disconnect und Decentraleyes: Letzteres soll wohl das Laden von Webseiten beschleunigen, "indem es Bibliotheken lokal bereitstellt". Hab es aber auch nur aufgrund der durchgehend guten Bewertungen drin.

I dont care about cookies geht sehr hart vor.

---

## Beitrag von „HAI“ vom 2. Juli 2021, 21:17

[Planschili](#)

Danke für die Info, habe in der anderen Empfehlung (anderes Topic) geschrieben, dass ich nicht alle auf einmal bringen will. Bei mir ist das auch installiert (Decentral), sehr gut, dass Du es nochmal ansprichst. Dann könnten wir es auf EINE Liste setzen, dann hat man schnell eine Übersicht.

[al6042](#)

... nehme an, Du meinst mich

... manchmal muss man es kürzen oder umformulieren, dass man die Leser "mitnimmt" wir können es gerne erstmal über PN machen, dann entsteht nicht soviel "Noise" auf der Leitung hier

... Heisst natürlich auch, dass wir das Ergebnis hier veröffentlichen können

... mit der Aussage, dass das eine Empfehlung aus dem "Internet" ist möchte ich, weil es anscheinend noch nicht ganz verstanden wurde, lediglich noch anfügen:

**Der Link ist von Mozilla/FireFox (weltweite Aussage von Mozilla) "persönlich", nicht von irgendwo aus dem "Netz".**

Hyperaktivität: Habe momentan wenig Zeit, drum muss ich das schnell runterklimpern, da ich nicht das Gefühl habe, dass wir hier einen Konsens haben.

Feedback, wie immer willkommen, Danke.

Harry

---

## Beitrag von „HAI“ vom 6. August 2021, 21:55

Endlich ist es soweit.

Habe schon die unterschiedlichsten Tools verwendet (WebScrapbook, html2pdf, Aufruf Chrome im Hintergrund, ...)

... evernote kostet 6€ im Monat ...

... möchte die Inhalte der Webseiten aus meinen Bookmarks haben.

... dann kann man auch vernünftig suchen

... damit geht es in sehr guter Qualität

... mache alle meine Links aus dem Menü "Hacki" auf (ca. 150 Links)

... dann singleFile aufrufen mit "Save Tabs/All Tabs" und dann rauscht das ganze fix durch

[https://addons.mozilla.org/en-...ferral&utm\\_content=search](https://addons.mozilla.org/en-...ferral&utm_content=search)



---

## Beitrag von „HAI“ vom 20. August 2021, 03:50

<https://www.hackintosh-forum.de/forum/thread/54314-firefox-spezielle-addons-und-einstellungen/>

Habe mich entschieden meinen vollen Umfang an Extensions hereinzustellen. Bei einzelnen reibt man sich zu sehr auf und ein Neuling kann nicht hundert Beiträge lesen um sich sein FireFox zusammenzustellen.

Zwei möchte ich gerne herausheben:

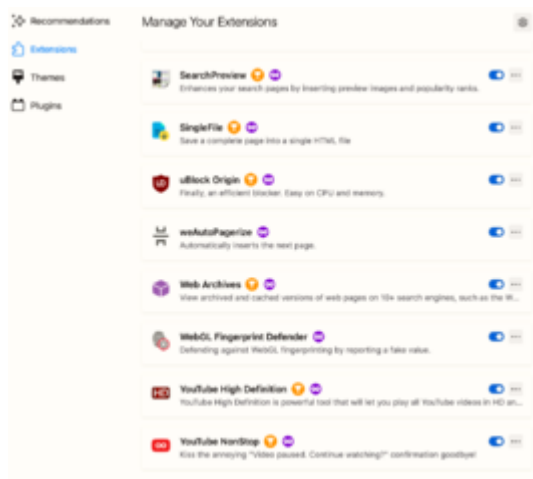
- Die drei Youtubes schaffen eine Menge Komfort, automatische Wahl der höchsten Auflösung, neue Features und Einstellungen und zusätzlich noch einen Ad-Blocker ...
- Die "Fingerprintings"-Extensions sorgen dafür, daß es eben keinen Daumenabruck im Netz gibt. Andere Maßnahmen wie Cookies etc. sind "Einstiegsklasse"

Check, ob man einen eindeutigen "Fingerabdruck" hat, kann man hier

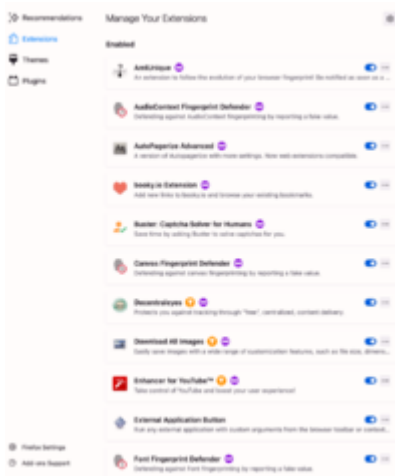
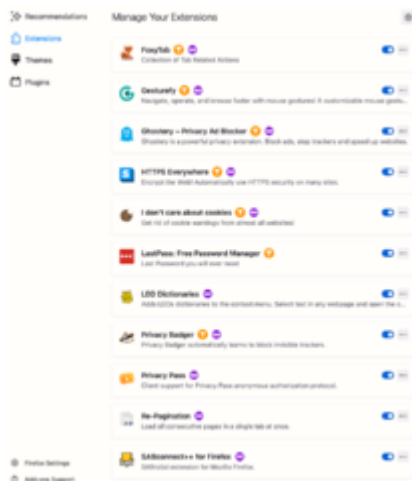
<https://amiunique.org/> und hier

<https://coveryourtracks.eff.org/prüfen>

An der einzeiligen Beschreibung zu den Extensions sieht man wo es lang geht. Ansonsten Mozilla, bei Fragen bin ich auch noch da. Mit FF kann man Screenshots über die komplette Webseite machen, egal wie lang sie ist. (Extensions nicht)







Hänge mal noch meinen "Fingerprint" rein, dann sieht man, was alles so gecheckt werden kann. Abgefahren. Bild schicken, Audiodatei spielen, Fonts, Metadaten, usw

Das gilt für alle Browser. Bin bei diesen Test zwar "unique", bezieht sich aber auf deren Datenbank. Wenn ich 2mal hingehe habe ich jeweils einen anderen Fingerprint. Damit nicht eindeutig. Das machen die Extensions. Brave in einem anderen Thread genannt, macht dies automatisch. Brave ist ein Ableger von Chromium und damit im wesentlichen ein Google Chrome. Deswegen kann man dann alle Extensions von Google nutzen.

Fingerprint, Hochzoomen.

(das mit dem Screenshot hat nicht funktioniert, deshalb nur ein **ganz kleiner** Ausschnitt, siehe Webseiten oben.)



---

## Beitrag von „JoeMacFox“ vom 20. August 2021, 08:35

Hallo,

Zitat

Mit FF kann man Screenshots über die komplette Webseite machen, egal wie lang sie ist

Kann mir bitte jemand erklären, wie man so einen kompletten Screenshot in FF macht?

Danke,

Joe

---

## Beitrag von „Altemirabelle“ vom 20. August 2021, 09:46

**Privacy Badger**

**uBlock Origin**

**HTTPS Everywhere**

gibt es auch für Opera, falls man es braucht.

---

### **Beitrag von „g-force“ vom 20. August 2021, 11:24**

[Zitat von .](#)

Habe mich entschieden meinen vollen Umfang an Extensions hereinzustellen. Bei einzelnen reibt man sich zu sehr auf und ein Neuling kann nicht hundert Beiträge lesen um sich sein FireFox zusammenzustellen.

Ich überlege gerade (habe mich aber noch nicht entschieden), ob ich diesen Thread mit den zwei anderen von Dir zusammenführe:

[<< Webseiten speichern, Firefox >>](#)

[<<< FireFox -I don't care about cookies ... >>>](#)

Thematisch ist das alles "Firefox", passt mMn also zusammen - was meinst Du @ [. .](#) ?

---

### **Beitrag von „Dr. Moll“ vom 20. August 2021, 19:50**

Moin,

[JoeMacFox](#),

man könnte ev. auch in FF im Druckdialog die Seiten als PDF speichern. Habe ich aber nicht getestet, ob es das ist was dir vorschwebt.

Schönen Abend

---

## Beitrag von „HAI“ vom 21. August 2021, 13:27

[JoeMacFox](#) war wohl "insgesamt" hier zu einfach 😊

Firefox Maustaste-rechts "Take Screenshot". Man kann dann auswählen "sichtbar"/"alles". (Shortcut gibt wohl auch.). Hochzoomen kann dan sehr gut "Preview" z.B: "Space" dann auf "Preview" klicken.

Die Technik (Hochladen) vom Forum macht irgendwas mit der png (Komprimierung?) mit der Bilddatei, dann fkt. das Zoomen in diesem shot für den Leser des Beitrags nicht. Vielleicht kann ja einer was dazu sagen!?

=====

Eine Extentension oben von mir ist "**Save pages with single**". Hier wird ein pdf erstellt. Das lässt sich automatisieren. Alle Bookmarks (oder Auswahl) öffnen und dann über rechte Maustaste oder über das Icon "alle Tabs" als pdf speichern.

Der Vorteil dieser Lösung ist, daß man pdf mit dem Finder durchsuchen kann, d.h. man findet nicht nur den Bookmark, sondern eine komplette Seite was dort drinsteht. Das ist ein gewaltiger Vorteil.

Auch bei einer 500 Mbit dauert das ein paar Minuten, weil offensichtlich die Netzwerk-Anfragen

nicht performant durchgeführt werden (oder die angeforderten Server nicht wollen/Browser ...).  
Browser habe ich viele in dieser Richtung probiert!?

FF (auch Chrome) nimmt nur die Hälfte der CPU und wird teilweise nur! in diesem Fenster nicht  
"benutzbar". Anderes Fenster oder einen der anderen, nicht so fähigen Browser verwenden. 😊

[https://addons.mozilla.org/en-..ferral&utm\\_content=search](https://addons.mozilla.org/en-..ferral&utm_content=search)

(Den Chrome kann man im Batchbetrieb über die commandline für das "Drucken als pdf",  
aufrufen, aber der bringt (dabei) nichts auf die "Reihe". Sehr schlechte Qualität.)

[g-force](#)

Die Entscheidung ist genau richtig. Schiebe um, danke. Hätte gerne das Thema "Firefox,  
Highlander" verwendet, verzichte aber darauf. 😊😊

(FF, 500.000 Extensions) 😎

---

**Beitrag von „g-force“ vom 21. August 2021, 13:36**

Threads zusammengeführt, Titel angepasst